AUTOMNE 2011 | N°32

attitude

Qualité de vie

www.sodexo.com

BIEN-ÊTRE
MOINS MALADE CET HIVER

MACHA MERIL
EN CUISINE, J'AIME BLUFFER MON MONDE !

NUTRITION
VRAI-FAUX : LE RIZ

ÉCOLOGIE
COMMENT RECYCLER SON MOBILE

PSYCHO
RETROUVER CONFIANCE EN SOI

Une rentrée en toute sérénité

Vivre et travailler chez Sodexo
7 pages pour tout savoir

N°Magique 32 23 dites "Sodexo"
DES DIÉTÉTICIENNES À VOTRE ÉCOUTE (0,34 EUR TTC/MIN)

sodexo

PAPA, IL NOUS FAUT 6 CAHIERS À SPIRALES, 5 CLASSEURS 24X32, 12 PROTÈGE-CAHIERS DE DIFFÉRENTES COULEURS, 2 GOMMES, 2 BOITES DE FEUTRES, 2 NOUVELLES TROUSSES, 5 STYLOS NOIRS, 2 BOITES DE COULEURS AVEC LES PINCEAUX, 2 SURVÊTEMENTS NEUFS ET 2 PAIRES DE BASKET. LE TOUT POUR DEMAIN!
TU VOIS ÇA AVEC TA MÈRE ET TU CESSES DE CONTRARIER MA ZEN ATTITUDE.
CHEREAU

édito

Les vacances sont déjà derrière nous, et la rentrée s'installe, doucement mais sûrement... Pour prolonger les bienfaits de l'été, cette année, c'est décidé, on adopte la zen attitude ! On se chouchoute (p. 8), on gagne confiance en soi pour mieux s'épanouir sur le plan personnel et professionnel (p. 10), et on prend de bonnes habitudes pour passer un hiver en pleine forme (p. 12). On mise aussi sur la green attitude, en achetant « équitable » (p. 34) et en recyclant son ancien téléphone portable (p. 32). Enfin, une de nos collaboratrices d'origine chinoise, qui a obtenu le titre de « cuisinière impériale » dans son pays, nous propose un voyage culinaire grâce à ses recettes asiatiques. Très bonne lecture et très belle rentrée !

MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO
Directeur de la publication : Roberto Cirillo. Directeur de la rédaction : Christian Lurson. Rédactrice en chef : Élisabeth Kasprzyk. Rédactrice en chef adjointe : Sandra Capela. Conception et réalisation : Com-Presse. Coordination : Kity Bachur. Rédaction : Véronick Dokan, Coline Bouvart. Direction artistique : Sébastien Pélegrin. Photogravure : Alain Adone. Imprimerie : Label PPS.
Pour nous écrire : magazine-attitude@com-presse.fr
Sodexo remercie toutes les personnes qui ont collaboré à ce numéro. Ce magazine est imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement.

sommaire

P. 6 **News**
P. 8 **Shopping**
Une rentrée en beauté

ÉQUILIBRE
P. 10 **S'épanouir**
Avoir davantage confiance en soi, c'est possible !
P. 12 **Vivre mieux**
3 conseils pour être moins malade cet hiver

NUTRITION
P. 14 **People**
Macha Méril
P. 16 **Bien manger**
Vrai/Faux : le riz
P. 18 **La chronique du nutritionniste**
Les gestes anticholestérol
P. 19 **Recettes**
3 recettes asiatiques
P. 24 **Courrier**
Vos mails, nos réponses

P. 25 **VIVRE ET TRAVAILLER chez Sodexo**
7 pages pour tout savoir

ÉCOLOGIE
P. 32 **Agir**
3 solutions pour recycler son mobile

LOISIRS
P. 34 **Surfer**
3 sites pour acheter « équitable »
P. 35 **Jeu concours**
P. 36 **Partir**
La Malaisie, suivez notre guide
P. 38 **Sortir**
3 serres aux papillons

UNE RENTRÉE EN BEAUTÉ 8

6 NEWS

3 RECETTES ASIATIQUES 19

25 INFOS SODEXO

14 MACHA MÉRIL

36 LA MALAISIE, SUIVEZ NOTRE GUIDE

sodexo

PHOTOS : THINKSTOCK / SODEXO / PASCAL CAILCUEL / STEWART ANDREW-SIME-PHOTONONSTOP / FRANCK SCHMITT
PHOTO DE COUVERTURE : © FENDS/CORBIS

Tout savoir sur les maladies rares

Le nombre de maladies rares est estimé à 7000. En France, elles touchent 3 millions de personnes. Parce qu'elles sont souvent mal connues et demandent une prise en charge particulière, un service qui leur est dédié a été mis en place. Il répond aux questions des malades et de leur entourage par téléphone et par mail (via le site Internet).
Maladies rares Info Services : 0 810 63 19 20
(prix d'un appel local depuis un poste fixe).
www.maladesraresinfo.org

APRÈS LES VÉLIB', VOICI LES AUTOLIB' !

On connaissait déjà le principe des vélos que l'on peut louer en toute liberté dans les grandes villes, maintenant on peut aussi le faire avec des voitures. Il s'agit de véhicules proposés en libre-service offrant la possibilité d'une location de courte durée (à partir d'une heure).
Le principe de l'autopartage est simple : on fait sa réservation par téléphone ou sur Internet, on se rend ensuite dans une station, et on règle lorsque l'on rend le véhicule. Le prix est calculé à l'heure et au kilomètre (à partir de 1,50 €/h et 0,39 €/km, hors abonnement). Il existe aussi un site proposant des locations de voitures entre particuliers (www.voiturelib.com). Des solutions économiques et écologiques.
www.autolib.fr

« Les sacs plastique à usage unique distribués par les commerçants sont fabriqués en 1 seconde, mais ils mettent 400 ans pour disparaître quand ils sont jetés dans la nature. »

PLANETOSCOP.

Consommation durable, mode d'emploi

Biodégradable, durable, naturel… Les termes à caractère écologiques fleurissent sur les emballages de nombreux produits. Mais que signifient-ils et surtout quelles garanties nous apportent-ils ? Pour vous aider à y voir plus clair, le gouvernement vous propose un guide* à télécharger gratuitement sur :
www.developpement-durable.gouv.fr
* *« Guide pratique des allégations environnementales à l'usage des professionnels et des consommateurs »*

Des crèches écolo

La Maison bleue gère des crèches qui répondent aux exigences du développement durable. Les matériaux utilisés sont écolos et le personnel a été formé aux gestes éco-citoyens. 50 crèches « vertes » réparties dans toute la France existent déjà.
www.la-Maison-Bleue.fr

40 %
de l'énergie produite en France sert aux besoins domestiques comme l'éclairage, le chauffage et l'électroménager. Elle est responsable de 20 % des émissions de gaz à effet de serre. (Source : Evasol)

BA pour les enfants hospitalisés

L'association « Un cadeau pour la vie » recueille des dons afin d'offrir des jouets et du matériel multimédia (télé, lecteurs DVD, mp3…) pour les enfants hospitalisés. N'ayant aucun frais de fonctionnement, l'association utilise 100 % des dons pour l'achat de ces cadeaux. Si vous souhaitez faire un don, connectez-vous sur :
www.uncadeaupourlavie.fr

À lire

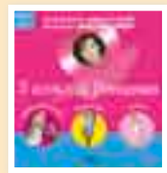
Bien manger pour se sentir mieux

Même si l'auteur, nutritionniste, parle minceur, ce n'est pas à travers un régime. Son objectif ? Donner des clés pour vous aider à adopter un nouveau comportement alimentaire en étant d'abord bien dans votre tête…
« Je mange et je suis bien », de Florence Pujol, Les Psychoguides, éd. Puf, 18 €.

Bons vins à petit prix

Si vous voulez des bons plans en matière de bonnes bouteilles, cet ouvrage est fait pour vous ! L'auteur propose une sélection de vins pour toutes les occasions à prix mini. À consommer malgré tout avec modération…
« Les Meilleurs Vins à moins de 6 euros », de Michel Droulhiole, éd. Leduc.s, 5,90 €.

Contes en chanson



Depuis des années, Marlène Jobert s'adresse aux enfants en écrivant et interprétant des histoires rien que pour eux. Cette fois, elle reprend « Cendrillon », « La Belle au bois dormant » et « Blanche-Neige » dans un coffret composé d'un CD et de 3 livres.
« 3 contes de princesses », coll. « Les plus beaux contes du monde racontés par Marlène Jobert », éd. Atlas Livres, 14,99 €.

PHOTOS : © AUTOLIB / © THINKSTOCK / © MARTIN GREEN-FOTOLIA

BAS LES MASQUES !
Masques à l'argile Confort, Éclat et Pureté, ***20 €, Lierac (en pharmacie et parapharmacie).***

THALASSO À DOMICILE
Cristaux d'Océan relaxants, ***69 €, Bio Carnac (http//boutique.thalasso-carnac.com).***

FRAICHEUR MASCULINE
Gel douche et bain au gingembre, ***5,99 €, Monoprix.***

UNE RENTRÉE EN BEAUTÉ

Pour prolonger les bienfaits des vacances, on prend soin de soi... Voici une sélection de nouveaux produits pour se chouchouter et se pomponner !

À CHAQUE ÂGE, SON ANTIRIDES
Élixir revitalisant unifiant Milaya pour peaux matures et crème lissante Nectalys pour les premières rides, ***42 € et 37 €, Galénic (en pharmacie et parapharmacie).***

SON PREMIER PARFUM
Sweetcase ourson et son eau de toilette, ***45,90 €, Baby Smell (www.baby-smell.com).***

APRÈS-RASAGE SUR MESURE
Fluide (pour peaux normales et mixtes) et Baume (pour peaux sèches), ***16,10 €, Avène, (en pharmacie et parapharmacie).***

NOUVELLE GÉNÉRATION
Le célébrissime parfum pour homme de Guerlain se décline dans une version plus fraîche et plus jeune, Habit Rouge L'Eau, ***72 € les 100 ml (en parfumerie).***

POUR BUSINESSMEN
Trousse Ready to go avec trois soins pour hommes, Yonka, ***49,50 €*** ***(points de vente : www.yonka.com).***

VERNIS PARFUMÉS
Selon leurs teintes, les vernis Scented sentent les fruits d'été ou le bonbon, ***11,90 €, Revlon (en parfumerie et parapharmacie).***

POUR PROLONGER L'ÉTÉ
Terracotta Mosaic géante, pour le corps et le visage, ***58 €, Guerlain (en parfumerie).***

PHOTOS : © SIMON COSTE-FOTOLIA / © R. CLASSEN-FOTOLIA / © SHERRIE-FOTOLIA

ON AIMERAIT SE SENTIR À LA HAUTEUR EN TOUTES CIRCONSTANCES. OUI MAIS VOILÀ, PAR MOMENTS, ON SE TROUVE NUL, RIDICULE OU MOCHE. HEUREUSEMENT, IL EXISTE DES SOLUTIONS POUR DEVENIR PLUS SÛR DE SOI.

> « Pour gagner confiance en soi, il faut d'abord apprendre à s'aimer soi-même et à faire taire la petite voix négative qui résonne en nous. »

AVOIR DAVANTAGE CONFIANCE EN SOI, C'EST POSSIBLE !

© DAILY AND NEWTON/OJO IMAGES / PNS

Certaines personnes sont dotées d'une confiance en elles inébranlable qui leur permet d'aller de l'avant, alors que d'autres, au contraire, hésitent et doutent, car elles manquent d'assurance. Sans cet atout propre aux gens qu'on dit « bien dans leur peau », difficile de s'épanouir, tant sur le plan professionnel que personnel. La confiance en soi apparaît en effet aujourd'hui comme l'un des ingrédients indispensables au bonheur. Voici trois conseils pour la développer.

On apprend à s'aimer tel que l'on est

L'amour de soi est la base de la confiance en soi. Il faut donc apprendre à s'accepter tel que l'on est, avec ses défauts, ses travers et ses faiblesses, car on en a tous ! L'amour de soi n'est pas inné. Il se construit durant l'enfance et se nourrit essentiellement des paroles et de l'attitude des parents. Heureusement, même si cette étape est ratée, il n'est jamais trop tard pour agir. Pas plus qu'il n'est inné, l'amour de soi n'est un sentiment acquis une fois pour toutes. Il faut tout au long de sa vie le nourrir, le développer. L'amour de soi passe par une bonne estime de soi. Il faut donc apprendre à « tuer » ce que certains spécialistes du développement personnel appellent le « saboteur intérieur ». Vous savez, c'est cette petite voix qui résonne parfois en vous pour vous délivrer des messages négatifs et souvent dévalorisants, du style « t'es nul », « tu n'y arriveras jamais »… Pour la faire taire dès qu'elle se manifeste, on capitalise sur ses qualités. Et, petit à petit, les messages négatifs disparaissent totalement.

On adopte la positive attitude

La confiance en soi se nourrit de succès. Il faut donc se fixer des objectifs réalisables. Et dès que l'on entreprend quelque chose de nouveau ou que l'on réussit un challenge, on se félicite ! C'est important de ressentir de la satisfaction et de la fierté dans ces moments-là. On accepte aussi les compliments de la part des autres, sans rougir ni se sentir mal à l'aise ! On remercie simplement la personne qui nous les adresse et l'on s'en réjouit. C'est comme ça que l'on progresse…

On s'affirme

On a tous fait, au moins une fois dans sa vie, un achat qui ne nous convenait pas. Le plus souvent, c'est parce que l'on n'a pas osé s'opposer au vendeur qui nous affirmait que c'était exactement ce qu'il nous fallait. Le manque de confiance en soi peut aussi nous pousser à accepter un travail supplémentaire ou à rendre un service, même quand celui-ci nous met dans une situation difficile ou inconfortable. S'affirmer, c'est donc apprendre à dire « non », quand il le faut. Pour être plus à l'aise dans ces moments-là, on s'entraîne à argumenter gentiment, mais fermement, sans crainte de décevoir l'autre, et sans culpabiliser. Et quand on y parvient, on se sent tellement mieux et soulagé, que l'on prend encore un peu plus confiance en soi.

TÉMOIGNAGES

Et vous, avez-vous confiance en vous ?

Charlotte, 28 ans.

« Ça dépend des jours ! Il y a des matins où j'ai l'impression que tout est possible, où j'ai envie d'aller vers les autres, de parler, d'entreprendre… Et d'autres, où je rase les murs… Il suffit souvent d'un mot ou d'une réflexion, et je me mets à douter de moi. Pour essayer de m'en sortir, je me suis offert un ouvrage intitulé « Petit cahier pour avoir confiance en soi », de Marie-Hélène Laugier (éd. Esi). Il contient des jeux, des tests et des conseils. Je sens déjà que je progresse ! »

Christine, 43 ans.

« Ma mère était autoritaire et exigeante, résultat, j'avais l'impression que je ne faisais jamais rien de bien. Toute mon enfance, j'ai été une gamine mal dans sa peau. Et puis, à l'adolescence. J'ai rencontré un garçon qui me faisait des compliments, sur mon physique, mon côté artistique… Il m'a fait prendre conscience de mes qualités et j'ai acquis une nouvelle force. Bien sûr, ça n'est pas venu du jour au lendemain, et j'y travaille encore ! Aujourd'hui, si j'ai une faiblesse, ce ne sont pas les paroles de ma mère que je me remémore, mais celles de mon amoureux de l'époque ! »

Franck, 37 ans.

« Timide et mal dans ma peau, je me suis trimballé mon manque de confiance en moi comme un boulet pendant des années. Même quand je réussissais professionnellement, j'avais le sentiment de ne pas être à la hauteur. J'ai donc décidé de suivre une psychothérapie dite cognitive et comportementale. Il s'agit de séances de groupe durant lesquelles on pratique une sorte de jeu de rôles afin d'adopter de nouveaux comportements. Cela m'a permis de modifier mon mode de pensée et d'acquérir une meilleure estime de moi. »

PHOTOS : © SNAPTITUDE-FOTOLIA / © E. HORIOT-FOTOLIA / © CHANTALS-FOTOLIA

© THINKSTOCK

3 CONSEILS

Pour être moins malade cet hiver

Envie d'éviter les rhumes, angines et autres petits maux hivernaux ? Voici nos conseils pour tenter d'y échapper.

1. Stimulez votre système immunitaire

Pour cela, misez sur une alimentation riche en vitamine C. En effet, elle booste les cellules de défense de l'organisme et l'aide ainsi à détruire les agresseurs (virus et bactéries). On la trouve en grande quantité dans les agrumes (orange, pamplemousse, citron, clémentine), les kiwis, les légumes verts (notamment chou frisé, épinard et brocoli), le poivron et le persil frais.

Du côté des minéraux, faites le plein de zinc et de cuivre, deux grands stimulants de l'immunité. Ils sont notamment présents dans les fruits de mer, le jaune d'œuf et les céréales complètes.

© ANNA LIEBEDEVA-FOTOLIA

Si vous vous sentez fatigué ou s'il y a une épidémie de rhume ou de grippe autour vous, vous pouvez faire une cure de vitamine C ou de minéraux (zinc et cuivre). Enfin, dormez suffisamment, car pour se défendre, le corps a besoin de repos.

2. Misez sur une hygiène sans faille

Les bactéries et les virus se transmettent essentiellement par les mains. Prenez l'habitude de les laver plusieurs fois par jour, surtout avant de manger et après avoir emprunté les transports en commun. Pour être efficace, le lavage des mains doit se faire avec du savon (les passer juste sous l'eau ne sert à rien). En dépannage, vous pouvez utiliser une solution hydro-alcoolique. Lorsque vous êtes enrhumé, utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les dans une poubelle fermée. C'est valable pour toute la famille et les collègues de travail.

3. Adoptez les bons gestes au quotidien

Augmenter le chauffage n'évite pas de tomber malade, bien au contraire ! D'une part, l'air trop sec irrite les muqueuses respiratoires, d'autre part, les microbes se développent deux fois plus vite dans une atmosphère surchauffée. Aussi, apprenez à vous couvrir et réglez la température à 19 °C dans la journée et à 18 °C la nuit. Pour empêcher les microbes de stagner chez vous, pensez à aérer chaque pièce tous les jours pendant un quart d'heure au moins (coupez le chauffage avant). Vous pouvez aussi assainir l'air en utilisant des diffuseurs d'huiles essentielles.

Macha Méril

« En cuisine, j'aime bluffer mon monde !»

Artiste complète, Macha Méril a toujours plusieurs projets sur le feu ! Tandis que sort son roman « Jury » (éd. Albin Michel), elle publie son quatrième livre de recettes, « C'est prêt dans un quart d'heure ! » (éd. Robert Laffont). Un dénominateur commun à toutes ses activités : l'envie de mordre la vie à pleines dents !

© PASCAL CASCUEL

Quels sont vos premiers souvenirs culinaires ?

MACHA MÉRIL : Maman n'était pas une cuisinière hors pair, mais elle était courageuse. Pauvre et veuve avec trois filles, elle parvenait tout de même à nous nourrir convenablement. C'est à 18 ans que j'ai vraiment découvert la cuisine. Et par la grande porte ! Je servais d'alibi à un ami, guide anonyme pour le « Michelin ». En couple, nous faisions le tour des restaurants étoilés qu'il testait sans dévoiler son identité. Aller chez Troisgros, Pic ou Georges Blanc à 18 ans, c'était absolument incroyable. Par la suite, j'ai à mon tour rempli des fiches faisant part de mes remarques aux responsables du guide.

On connaît depuis longtemps votre passion pour la cuisine. À quand remonte-t-elle précisément ?

M.M. : À 25 ans, je me suis mariée à un Italien et je suis partie vivre dans son pays. J'ai alors ressenti un énorme choc gastronomique. Leur cuisine varie selon les régions. C'est magnifique ! C'est là-bas que j'ai tout appris.

Vos parents étaient russes. Vous êtes née au Maroc, votre cuisine est-elle influencée par ces deux pays ?

M.M. : Pas vraiment. Bien entendu j'apprécie les épices du Maroc et j'ai des souvenirs des pirojkis (petits chaussons farcis) de maman, mais je ne m'aventure pas dans des plats trop compliqués. J'aime que les choses aillent vite. Cela doit être mon caractère un peu expéditif !

PASSIONNÉE ET SUR TOUS LES FRONTS

Cinéma, télévision, théâtre, écriture… Macha Méril refuse de se cantonner à un seul genre. « J'emprunte différents chemins, mais ils me permettent tous la même chose : m'exprimer », avoue-t-elle pour expliquer sa gourmandise à multiplier les expériences. Dernière en date : la voilà, accompagnée de musiciens, récitante dans un spectacle dédié aux poètes russes… Nous la retrouverons aussi, dans un tout autre registre, mère de Gad Elmaleh dans le film tourné cet été, « Un bonheur n'arrive jamais seul ».

C'est pour cela que vous avez écrit ce livre de recettes à réaliser en 15 minutes ?

M.M. : Entre autre ! Mais aussi parce que je refuse de manquer des moments précieux avec mes amis. Je veux plonger dans ma piscine, discuter, rire et les régaler. C'est aussi mon désir de bluffer mon monde et de ne pas être tout à fait comme les autres qui m'a motivée. Quand soudain je me lève de mon transat et que je dis à mes invités, « rendez-vous dans quinze minutes sous le tilleul pour déjeuner » et que je leur sers un repas délicieux, je suis assez fière de mon petit exploit !

Quel est votre secret pour réussir ce tour de force ?

M.M. : De l'organisation, de la malice et de l'amour ! Cuisiner pour ceux que l'on aime, ça n'est rien d'autre que ça, n'est-ce pas ?

On dit que vous avez travaillé deux ans sur ces 60 recettes. Est-ce vrai ?

M.M. : J'ai travaillé sur ce projet deux étés durant, dans ma maison du Gers, là où j'aime recevoir mes amis autour de grandes tablées. Pour la plupart, ce sont mes recettes. Celles que je connais par cœur et que je sers à mes convives. Mais, par souci d'honnêteté, j'ai pourtant tenu à les refaire une à une, chronomètre sur la table. Si le temps imparti était dépassé, j'éliminais le plat de ma sélection.

La cuisine est-elle une arme de séduction ?

M.M. : Tout ce que l'on sait bien faire est séduisant. Certains hommes n'y sont pas sensibles, mais ceux-là ne m'intéressent pas…

Propos recueillis par Veronick Dokan

MES SOUVENIRS **DE CANTINE**

Je me souviens surtout avoir aimé les lentilles, contrairement à mes petites camarades du lycée Marie-Curie, à Sceaux. Résultat, je me retrouvais avec quatre assiettes pour moi toute seule ! Pour elles, c'était synonyme d'après-guerre et de pauvreté. Pour moi qui venais du Maroc, c'était comme les pois chiches : un plat tout à fait honorable. Ma réhabilitation des protéines végétales, auxquelles j'ai consacré un livre, « Haricots-ci, haricots-là », part de là.

SAUVAGE, ROND, BLANC, COMPLET, BASMATI, ARBORIO... CHAQUE TYPE DE RIZ A SES RECETTES DE PRÉDILECTION.

VRAI OU FAUX ?

LE RIZ

On le cuisine régulièrement, pourtant on le connaît souvent assez mal. Le point sur quelques idées reçues...

Le riz est la céréale la plus consommée au monde. 90 % de sa production vient d'Asie.

Le riz est pauvre en nutriments. > Faux

S'il est principalement constitué d'amidon, le riz renferme aussi des minéraux, surtout du phosphore (indispensable à une bonne calcification), du potassium (qui joue un rôle essentiel dans la contraction musculaire) et un peu de magnésium (régulateur du système nerveux).

Sur le plan nutritionnel, le riz complet est meilleur que le blanc. > Vrai

En fait, il est beaucoup plus riche en nutriments car il a conservé une partie de son enveloppe (c'est pour cette raison qu'il est brun), là où sont concentrés les vitamines et les minéraux. Le riz blanc, à l'inverse, est totalement débarrassé de son enveloppe. Toutefois, le riz blanc étuvé, qui a subi un traitement à la vapeur avant d'être décortiqué, conserve une plus grande concentration en nutriments. Pour les mêmes raisons, le riz complet est mieux pourvu en fibres qui stimulent le transit intestinal et possèdent des vertus anticancer.

Il est peu calorique. > Vrai

Une portion de riz blanc nature cuit (200 g) apporte environ 240 kcal, une part de riz complet environ 290 kcal. Attention toutefois à la façon dont il est accommodé. Par exemple, une portion de riz cantonais de 200 g peut facilement atteindre 600 kcal ! Pour qu'il reste diététiquement correct, il faut également consommer le riz al dente et éviter celui à cuisson rapide.

7

EN FRANCE, NOUS CONSOMMONS ENVIRON 7 KILOS DE RIZ PAR PERSONNE ET PAR AN.
Source : FAO.

Le risotto aux petits pois : un délicieux plat de saison.

Il n'y a pas de différences entre les variétés de riz. > Faux

Il existe près de 2 000 espèces cultivées à travers le monde. Dans les rayons des supermarchés, on trouve de plus en plus de riz avec des formes et des origines différentes. Alors comment s'y retrouver ? Pour une paella ou un riz au lait, préférez un riz rond. Pour un riz cuit à l'eau, choisissez plutôt un grain long qui colle moins, et pour une cuisson à la vapeur, un thaï ou un basmati. Enfin, pour un risotto, les riz d'origine italienne comme l'arborio ou le carnaroli, sont les plus appropriés.

Tous les modes de cuissons se valent. > Faux

La cuisson à l'eau est la plus répandue, pourtant ce n'est pas la meilleure. Le riz est plus savoureux cuit façon pilaf ou par absorption (comme pour le risotto). Ces modes de préparation consistent à faire revenir les grains dans un faitout avec un peu d'huile, puis d'ajouter de l'eau ou du bouillon, en une seule fois ou par petites quantités. Autre solution : la cuisson à la vapeur, qui donne au riz une texture plus légère et préserve mieux ses arômes et ses nutriments.

PHOTOS : © TATYANA NYSHKO - FOTOLIA / © XIBXIHXM - FOTOLIA / © TOMBINI MARIELAURE - OREDIA

LA CHRONIQUE DU NUTRITIONNISTE

Dans chaque numéro, le Dr ARNAULD MALOUBIER vous conseille.

LES GESTES ANTICHOLESTÉROL

Le cholestérol appartient à la grande famille des lipides (graisses).
On en distingue deux sortes.
• Les HDL cholestérol, qui récupèrent les graisses en excès et les rapportent au foie qui les élimine, « nettoyant » ainsi notre organisme. On parle de « bon » cholestérol.
• Les LDL cholestérol qui déposent au contraire le cholestérol sur les parois des artères, formant, petit à petit, de véritables bouchons de graisse (athéromes). Il est appelé « mauvais » cholestérol.

PRENEZ DE BONNES HABITUDES

C'est l'excès de LDL et le manque de HDL cholestérol qui constituent le risque cardiaque. Pour prévenir et lutter contre celui-ci, il faut adopter certains gestes au quotidien.
1] Mangez cinq fruits et légumes par jour ainsi que des féculents (pain, riz, pâtes, pommes de terre, flocons d'avoine…). Les fibres qu'ils contiennent permettent de diminuer le « mauvais » cholestérol.
2] Limitez les viandes grasses, la charcuterie, le beurre, les produits laitiers et les pâtisseries. Optez pour des produits laitiers écrémés et des viandes maigres. Pour les œufs, c'est fonction de votre sensibilité individuelle, mais préférez ceux enrichis en oméga 3.
3] Utilisez des huiles végétales (olive, colza, maïs, soja ou noix). La consommation régulière de margarines et de yaourts contenant des stérols ou des stanols, des substances végétales qui réduisent le mauvais cholestérol, est également recommandée.
4] Mangez du poisson deux à quatre fois par semaine, surtout des « gras » (hareng, maquereau, saumon, truite, sardine…).
5] Buvez environ 1,5 litre par jour. Idéalement de l'eau, mais aussi des jus de fruits, du thé et du café.
6] Limitez les boissons alcoolisées, même si une consommation modérée de vin rouge (2 verres par jour chez l'homme, 1 chez la femme) permettrait d'augmenter le « bon » cholestérol.
7] Préférez les cuissons diététiques : au gril, à la vapeur, au court-bouillon, en papillote ou au wok.
8] Surveillez votre poids. Les kilos superflus favorisent l'excès de cholestérol.
9] Bougez ! Pratiquer une activité physique régulière permet de diminuer le « mauvais » et surtout d'augmenter le « bon » cholestérol.
10] Arrêtez de fumer. Le tabagisme réduit le taux de bon cholestérol.

« Le cholestérol provient de deux sources : l'une externe fournie par l'alimentation, l'autre interne produite par le foie. »

QIXIAN HUI A ÉTÉ INITIÉE À L'ART CULINAIRE PAR UN CUISINIER DE LA COUR IMPÉRIALE DE LA DYNASTIE DES QING, PUIS ELLE EST DEVENUE CHEF DANS UN RESTAURANT RENOMMÉ À SHENYANG (NORD-EST DE LA CHINE). ELLE A MÊME REÇU LE TITRE DE « CUISINIÈRE IMPÉRIALE ». ELLE EST ARRIVÉE EN FRANCE EN 2001 POUR PROMOUVOIR L'ART CULINAIRE CHINOIS ET A TRAVAILLÉ DANS PLUSIEURS RESTAURANTS AVANT D'ÊTRE EMBAUCHÉE CHEZ SODEXO.

© FRANCK SCHMITT

3 RECETTES asiatiques

Originaire de Chine, **Qixian Hui** travaille comme second de cuisine au restaurant les Muriers, au technopôle Parc Saint-Christophe, à Cergy-Pontoise (Val-d'Oise). Elle nous propose 3 recettes asiatiques, dont l'une tirée de son ouvrage *« La Cuisine chinoise de tous les jours », (éd. You Feng).*

SOUPE DE TOMATE À L'ŒUF

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes
107 kcal / portion

INGRÉDIENTS
- 2 tomates fraîches
- 2 œufs
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 40 g de fécule de pomme de terre

Faire bouillir 1,5 l d'eau avec les 2 cubes de bouillon de volaille. Couper les tomates épépinées en petits dés et les ajouter au bouillon. Lier la soupe avec la fécule de pomme de terre. Battre légèrement les œufs et les incorporer progressivement dans la soupe en ébullition, tout en mélangeant avec une louche pour obtenir des fils d'œufs.

L'astuce **du chef**
On peut remplacer la fécule de pomme de terre par de la Maïzena.

POULET À L'IMPÉRIALE

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 45 minutes
Cuisson : 15 minutes
602 kcal / portion

INGRÉDIENTS
- 4 blancs de poulet
- ½ carotte
- ½ poivron vert
- 3 gousses d'ail
- 20 g de gingembre frais
- 1 œuf
- 50 g de cacahuètes nature décortiquées
- 25 cl d'huile
- 20 cl de vin blanc
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 5 g de fond de volaille déshydraté
- 1 grosse pincée de poudre de chili
- quelques brins de ciboulette
- 5 g de fécule de pommes de terre
- 10 g de Maïzena
- 5 g de sucre
- sel et poivre

Couper les blancs de poulet en dés de 1 cm. Les mélanger avec la Maïzena, l'œuf et le fond de volaille. Couper la carotte et le poivron en petits dés. Hacher finement l'ail, le gingembre et ciseler la ciboulette. Faire dorer les cacahuètes dans un peu d'huile et les réserver. Mettre 20 cl d'huile à chauffer au wok (150 °C). Faire cuire les dés de poulet par petites quantités (environ un blanc de poulet à la fois) pendant environ 3 minutes dans l'huile, en les éparpillant. Réserver. Faire sauter dans le wok quelques instants la ciboulette, l'ail et le gingembre avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Ajouter les dés de poivron, de carotte, laisser cuire 2 minutes, puis mettre la pincée de poudre de chili, le sel, le poivre et le sucre. Incorporer les dés de poulet et les cacahuètes. Mouiller avec le vin blanc et la sauce soja. Lier le tout avec la fécule de pommes de terre délayée dans un peu d'eau. Servir avec du riz blanc ou cantonais.

L'astuce **du chef**
Il est possible d'utiliser une friteuse plutôt que le wok. Pour un plat un peu moins épicé, remplacer la poudre de chili par du cumin.

PHOTOS : FRANCK SCHMITT

© FRANCK SCHMITT

PATATE DOUCE AU CARAMEL ET SÉSAME

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes
572 kcal / portion

INGRÉDIENTS
- 4 patates douces
- 200 g de sucre
- 30 g de graines de sésame
- 75 cl d'huile

Éplucher les patates douces et les couper afin d'obtenir des tronçons d'environ 5 x 3 cm. Les laver et les éponger avec du papier absorbant. Faire chauffer l'huile au wok (180 °C). Faire cuire les tronçons de patate douce par petites quantités dans le bain d'huile durant 4 minutes environ. Les réserver. Faire cuire le sucre avec quelques gouttes d'huile et d'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel très légèrement coloré et en remuant le wok ou la casserole (ne pas utiliser de cuillère). Retirer du feu, incorporer les patates douces en mélangeant à l'aide d'une cuillère. Servir sur une petite assiette et saupoudrer de graines de sésame.

L'astuce **du chef**

En prenant les morceaux de patate douce avec une pince pour les servir, on obtient des fils de caramel qui embellissent la présentation.

Vos mails, nos réponses

Dans chaque numéro, une diététicienne répond aux questions que vous vous posez sur la nutrition.

Pourquoi **l'huile d'olive** est-elle bonne pour la santé et comment bien la choisir ? *Lucie, 38 ans*

Son principal atout, c'est sa richesse en acides gras essentiels qui protègent le système cardio-vasculaire. Ainsi, l'huile d'olive renferme plus de 75 % de « bons » acides gras dits monoinsaturés qui réduisent le taux de « mauvais » cholestérol, celui qui bouche les artères. Elle est également riche en antioxydants (vitamine E et polyphénols, principalement) qui permettent de lutter contre le vieillissement et protègent aussi de certains cancers. Sachez que plus une huile d'olive est forte en goût, plus elle est riche en polyphénols car ce sont eux qui sont responsables de son amertume. Pour avoir une huile de bonne qualité et très parfumée, il est conseillé de choisir une « première pression à froid » bénéficiant d'une AOC.

Sodexo réalise des chroniques nutritionnelles qui paraissent dans le quotidien « Métro ». Voici deux d'entre elles.

• Peut-on manger des pommes de terre à la cantine sans grossir ?

Oui, mais à condition de les consommer nature, cuites à l'eau ou à la vapeur. Dans ce cas, une part (200 g) de pommes de terre totalise seulement 170 kcal. Attention, un mode de cuisson différent fait vite grimper l'addition calorique : une assiette de pommes de terre sautées apporte 250 kcal et une de frites 840 kcal !

• Que donner à manger à mon enfant qui passe des examens ?

Tout d'abord des sucres « lents », principal « carburant » du cerveau : pâtes, riz (de préférence complets), céréales, légumes secs… Mais aussi des fruits et légumes pour leur richesse en vitamine C qui a des vertus stimulantes ; du chocolat noir et des fruits secs pour faire le plein en magnésium, un formidable antistress.

Nos diététiciennes sont à votre écoute au **32 23** (dites « Sodexo » 0,34 €/min) ou sur le site **www.sodexoconseil.com**

Vos réactions

• Bonjour à toute votre belle équipe, j'aime bien les sujets dans les news qui nous donnent des idées pour faire notre BA. Il y a tellement de causes à défendre ! À bientôt. *Magalie*

• Bonjour, j'apprécie énormément la chronique du nutritionniste qui est toujours très intéressante. On apprend beaucoup de choses et c'est très bien expliqué. Merci pour tous ces bons conseils. *Patricia*

• Bonjour, quelle idée géniale de passer un week-end dans une roulotte. Ça donne envie ! Merci pour vos idées de loisirs toujours originales ! *Camille*

• Bonjour à toute l'équipe, un grand bravo pour vos dossiers sur l'environnement. C'est une thématique que j'aimerais voir plus souvent traitée dans mes lectures. Continuez ! *Serge*

Nous vous remercions pour vos mails. Vous pouvez envoyer vos questions sur la nutrition ou nous faire part de vos réactions à : **magazine-attitude@com-presse.fr**
Vos mails sont susceptibles d'être publiés.

Faire de chaque jour un jour meilleur

PHOTOS : © SODEXO

L'actualité des femmes et des hommes de Sodexo qui s'engagent à faire de chaque jour un jour meilleur.

Céline Delautre

Des cinéastes pleins de talent

Dix équipes ont participé au Grand concours vidéo convivialité qui proposait de mettre en scène l'esprit d'équipe, de progrès ou de service. Les intranautes ont pu élire leur film préféré sur SodexoTivi. C'est la direction régionale de Strasbourg qui a gagné le concours le 31 mai dernier. Chaque membre de l'équipe a remporté 100 €. Autour de Jean-Jacques Petit, responsable régional, toutes les divisions de la direction régionale ont participé au tournage.

« Lors d'une réunion préparatoire, nous avons élaboré un scénario, raconte Jean-Jacques Petit, imaginé des costumes, attribué les rôles et choisi la musique pour chaque séquence. » Sur les génériques de « Benny Hill », de « StarWars », ou de la série « Urgences », la Panthère rose a côtoyé Dark Vador, des infirmières des écoliers, et Superman une Alsacienne ! Céline Lemaire, chargée de recrutement et de mobilité, et Céline Delautre, assistante de direction, se sont chargées du montage. « Cette expérience a permis de recréer une cohésion au sein de la direction régionale, se réjouit Céline Delautre. Grâce aux moments de rire et de partage de cette journée de tournage, nous avons tissé de nouveaux liens ! »

LA CLÉ MAGIQUE, C'EST FINI

La quatrième et dernière session de la clé magique s'est terminée le 3 juillet dernier. Ce jeu, accessible à tous les collaborateurs de Sodexo France sur le site sodexoetmoi.fr, proposait de découvrir les engagements et les activités de Sodexo. Si tous les participants ont été récompensés (fonds d'écran, etc.), 124 collaborateurs tirés au sort se sont partagés 8 000 € de gains, en chèques cadeaux d'une valeur de 50 à 500 €.

Allô idées

Bravo aux gagnants !

Le concours Allô Idées récompense les meilleures propositions des collaborateurs Sodexo pour améliorer le service, le travail d'équipe ou favoriser l'innovation. Voici les gagnants de la deuxième session.

• ***Pour l'esprit de service, Françoise Braunecker,*** cuisinière à la résidence Myosotis à Bitche (57), propose de mettre en place une carte de fidélité pour les convives des restaurants et de leur offrir, selon le nombre de repas cumulés, un café, un dessert ou un repas complet.

• ***Pour développer l'esprit d'équipe, Christophe Delval,*** technicien de maintenance au centre de détention Saint-Mihiel (55), a imaginé de créer des serrures chauffantes. Cela ferait gagner 80 heures d'intervention par an sur un établissement, donc réduirait les coûts d'intervention et l'utilisation de produits polluants pour dégeler les serrures classiques, renforcerait par conséquent la sécurité. Cette pièce qui n'existe pas dans le commerce, pourrait être installée dans toutes les prisons.

• ***Enfin pour encourager l'esprit de progrès, Daniel Plessy,*** chef de cuisine au zoo de Doué-la-Fontaine (49), a suggéré d'installer un miroir dans les vestiaires, encadré de questions : « Suis-je souriant ? Ma tenue est-elle correcte ? », etc. Cela permettrait de sensibiliser les collaborateurs à une bonne présentation face aux clients.

Félicitations aux gagnants et merci à tous pour votre participation !

ZOOM SUR L'APPRENTISSAGE

Signataire de la Charte de l'apprentissage dès 2005, Sodexo a noué des contacts avec les centres de formation d'apprentis, les lycées professionnels et les écoles d'enseignement supérieur. Gérard Gourlat, directeur des ressources humaines Province, explique : « Nous nous rendons régulièrement dans ces établissements pour présenter les opportunités de carrière qu'offre Sodexo et la diversité de nos activités : restauration, services généraux, maintenance, etc.» Ainsi, Sodexo accueille 500 apprentis par an. « L'apprentissage est la clé la plus pertinente pour l'emploi et l'insertion professionnelle », poursuit Gérard Gourlat. Un apprenti sur trois est embauché par Sodexo à l'issue de sa formation, comme Olivia Varandas, responsable Hôtellerie et Restauration en centres de dialyse à Paris et en Île-de-France : « Après mon BTS diététique et nutrition, je souhaitais me spécialiser dans le domaine de la restauration collective. Le maître d'apprentissage apporte une dimension concrète et différente du savoir-faire. » Antoine Rivier, 24 ans, responsable Analyse Fidélisation au siège de Sodexo à Issy-les-Moulineaux (92), avait aussi choisi l'apprentissage à l'École supérieure de commerce de Toulouse : « Cela m'a permis de gagner en autonomie, de m'investir pleinement dans mon poste de chargé de développement commercial au sein de la direction régionale du Sud-Ouest et de voir mes responsabilités évoluer. »

Olivia Varandas et Antoine Rivier

DES SOUVENIRS POUR LES HÔTES

De gauche à droite : Sylvie Berti, Angélique Filloux (personnel service petit déjeuner), Catherine De Maria (adjointe de site), Amandine Liberge et Pauline Colonel (personnel réception).

PHOTOS : © SODEXO

La Maison du chercheur, située sur le Polygone scientifique de Grenoble (38), accueille les chercheurs étrangers qui travaillent au sein de ses trois instituts (ESRF, ILL et EMBL). Les collaborateurs de Sodexo y assurent la réception et le petit déjeuner. « Suite à de nombreuses demandes de nos hôtes, raconte Catherine de Maria, adjointe de site, nous avons décidé d'ouvrir une boutique de produits régionaux (Antésite, chocolats Bonnat et Chartreuse) et d'objets siglés au nom de nos clients (ILL et ESRF) : parapluies, polos, peluches… C'est un vrai plus : cela évite aux chercheurs de devoir descendre à Grenoble pour trouver des souvenirs ! »

DES OFFRES SUR MESURE

Le restaurant inter-entreprises de Saint-Cloud (92) vient de développer deux nouvelles offres. Tout d'abord auprès des Galeries Lafayette Haussmann et Montparnasse, à Paris : « Les Galeries font des nocturnes tous les jeudis et en période de soldes, et fournir un repas à leurs collaborateurs était un véritable casse-tête, raconte Jean-Paul Lafond, directeur de site au RIE Saint-Cloud. Nous leur avons proposé de livrer des "lunch boxes" comprenant un hors-d'œuvre, un sandwich, une boisson et un dessert. Cette formule les a beaucoup séduits et représente pour nous 1800 "boxes" à préparer et livrer chaque soir de nocturne. » Le RIE prépare également les différents petits plats de « snacking » de l'offre « Plazza Express » pour 13 sites Sodexo en Île-de-France : sandwichs préparés avec de la baguette bio ou avec des pains variés (céréales, pavot…), paninis, salades…

LE MOT DE GEORGES BALZER, DIRECTEUR GÉNÉRAL D'ALTYS

Altys a été créée en 1997 avec l'appui de Sodexo, et compte aujourd'hui 650 collaborateurs en Île-de-France et en région. Cette filiale de Sodexo Entreprises intervient principalement dans des immeubles de bureaux, des centres informatiques ou des laboratoires de recherche.
Altys comporte deux branches d'activité : ***le département Maintenance multitechnique*** qui assure l'entretien préventif et correctif des équipements techniques, et ***le département Génie climatique et électrique*** chargé d'étudier et de réaliser des installations neuves.
Altys est partie prenante de l'offre de solutions de services sur site de Sodexo : elle veille à la sécurité des biens et des personnes, comme au bon fonctionnement des moyens de production du client.

RENCONTRE AVEC…

FRÉDÉRIC AUBRUN
Directeur des opérations Altys

Quels sont les métiers d'Altys ?
Nos métiers sont principalement liés à l'électricité et à la climatisation, mais nous intervenons également dans tous les autres domaines techniques du bâtiment, comme la sécurité incendie, la maintenance des ascenseurs, les groupes électrogènes pour lesquels nous sous-traitons une partie de nos prestations. Nos métiers sont très divers et nous recrutons des étudiants à l'issue de leur contrat d'apprentissage (30 apprentis par an), et également issus de bac pro, de BTS, ou d'écoles d'ingénieur. Cependant la promotion interne est largement privilégiée et nos techniciens peuvent rapidement évoluer vers des postes d'encadrement, quel que soit leur diplôme.

Comment Altys s'intègre-t-elle dans l'offre de Sodexo ?
Altys porte toutes les activités techniques sensibles sur les contrats de solutions de services sur site. Son professionnalisme, son expertise reconnue et sa capacité d'innovation sont de véritables atouts pour développer la stratégie du groupe Sodexo. Nous avons d'ailleurs nos propres contrats qui nous permettent de nous confronter à d'autres acteurs spécialisés du secteur (Cofély, Dalkia, Ceglec par exemple) afin de renforcer nos performances. Ces contrats sont aussi une opportunité pour proposer à nos clients des solutions de services globales, parfaitement adaptées à leurs besoins, pouvant intégrer de la restauration et d'autres services.

Être force de proposition

Intégré en février 2000 en tant que technicien chez Altys, ***David Martineau*** a rapidement évolué pour devenir aujourd'hui responsable d'opération sur le site de l'Agence française de développement (75). « Sur ce site, je travaille avec un adjoint technique et deux techniciens, précise David Martineau, et nous supervisons pour notre client le chauffage, l'éclairage, la climatisation. Nous veillons particulièrement à ce que les conditions d'hygiène et de confort soient respectées. La branche maintenance multitechnique d'Altys, à laquelle nous sommes rattachés, s'occupe essentiellement de l'entretien et des réparations des équipements techniques du bâtiment de notre partenaire. Nous pouvons également lui proposer des améliorations pour anticiper une panne ou faire des économies d'énergie. »

PHOTOS : © SODEXO

UN PROJET, DES MÉTIERS

« Altys est un acteur essentiel au sein de Sodexo pour développer les solutions sur site », explique André Pensec, directeur développement pour le département Génie climatique et électrique d'Altys. Cette branche répond à des appels d'offres et réalise les travaux pour de nouvelles installations. « Nous conseillons nos clients pour aller vers des solutions moins consommatrices d'énergie, en leur faisant bénéficier des nouvelles technologies, comme l'eau chaude solaire ou les pompes à chaleur », reprend André Pensec. Un véritable travail d'équipe où chacun apporte son savoir-faire : « Les nombreux techniciens (conducteurs de travaux, monteurs, tuyauteurs, électriciens, frigoristes…) sont pilotés par un chargé d'affaire, qui est l'interlocuteur privilégié de notre client », précise André Pensec.

Stéphane El Kaim

Stéphane El Kaim, 28 ans, est entré en tant qu'assistant chargé d'affaire chez Altys en 2007. Promu chargé d'affaire début 2010, il conçoit son rôle comme « celui d'un chef d'orchestre qui mène un chantier de A à Z, comme une pièce maîtresse qui permet d'organiser l'ensemble de l'opération ». Des réunions de chantier toutes les semaines entre opérateur et client permettent de tenir les objectifs et de respecter les budgets.

Le point de vue de…

DANIEL TRINQUET, *responsable opérations pour la société d'investissement immobilier Corio France, fait confiance à Altys depuis onze ans.*

Une entreprise à taille humaine

« Altys assure pour nous la maintenance multitechnique et parfois d'autres services : nettoyage, accueil, gardiennage…, explique-t-il. Ce que j'apprécie, c'est qu'Altys soit une entreprise à taille humaine : nous avons toujours eu affaire aux mêmes collaborateurs. Nos relations sont très directes, et je n'ai pas besoin de passer par des dizaines de services pour obtenir une réponse : un interlocuteur unique sert de relais pour l'ensemble de notre patrimoine immobilier. » Le « reporting » trimestriel est un autre atout : « Ce rapport d'activité, note Daniel Trinquet, permet de veiller au bon fonctionnement d'un site. Altys peut également nous proposer des solutions pour améliorer les conditions d'exploitation et de qualité de vie. »

*Si vous souhaitez nous communiquer une information, merci d'adresser un courriel à : **communication.interne.fr@sodexo.com***

DES COMPÉTENCES AU SERVICE DES RESTOS

Après son départ en retraite, Gérard Dutheil, ancien responsable de secteur grands comptes, a voulu aider les personnes en difficulté. « Le choix des Restos du cœur s'est vite imposé, raconte-il, puisque je pouvais leur apporter mon expérience, notamment dans le domaine de l'hygiène alimentaire. J'ai d'abord participé à la distribution alimentaire pendant une campagne d'hiver. Puis, j'ai assuré le suivi de cinq centres, c'est-à-dire la mise en œuvre opérationnelle de la politique nationale et départementale des Restos : aide alimentaire, lutte contre l'illettrisme, accompagnement scolaire, activités culturelles et de loisirs… » Depuis un an, Gérard Dutheil est membre du conseil d'administration et du bureau de l'association des Yvelines.

Sodexo a créé le programme Stop Hunger en 1996 et s'est associé aux Restos du cœur depuis 2004.

- **Entre 2004 et 2011, le nombre de repas fournis par Sodexo est passé de 50 000 à 90 000.**
- **Collecte de dons via les chèques du cœur et les desserts du cœur : 274 308 € récoltés en 2011.**
- **Formation des bénévoles à la sécurité et à l'équilibre alimentaire.**
- **Aide à l'emploi et à la réinsertion pour les bénéficiaires des Restos du cœur.**

GRAINES DE CHEFS

Depuis treize ans, Sodexo organise un concours national de cuisine pour personnes en situation de handicap, avec pour thème cette année « Superposez vos idées ! Inventez votre millefeuille ! » Composées chacune d'un résident, d'un référent Sodexo et d'un éducateur, 700 équipes ont rivalisé de créativité et de talent au fil des sélections régionales, puis nationale. Le 16 juin dernier, la finale opposait des candidats de haute volée, puisque pour la première fois, ce sont deux équipes qui ont remporté le concours, avec un « croustillant aux deux chocolats, mousse spéculoos et sa crème au beurre salé » et un « millefeuille praliné noix ». Félicitations à Marie Brasseur, Céline Voisin et Laurent Hoarau, et à Monique Baillon, Xavier Malecki, et Florence Rebeche.

De gauche à droite : Marie Brasseur Olivier Roellinger, chef étoilé partenaire de Sodexo Monique Baillon Chevalier, Marc Plumart, directeur général Sodexo Santé Médico Social

Félicitations à Camille !

Nous vous avions raconté dans notre précédent numéro d'Attitude, l'histoire de Camille. Cette petite fille, privée de l'usage de ses jambes, allait participer au marathon de Paris avec son papa, William Marsal, et leur ami Stéphane Hardy, responsable de la restauration Sodexo à l'institut médico-éducatif Vaurouzé du Mans (Sarthe). Le 10 avril dernier, ils étaient tous les trois sur la ligne de départ. Au terme d'une course pleine de péripéties, et soutenus par un public extrêmement chaleureux, Camille et ses accompagnateurs sont arrivés 9 629e sur 400 003 participants, en 3 heures 52 minutes 53 secondes. Camille est classée quatrième dans la catégorie Espoirs féminins. Un bel exploit pour une belle histoire, et des souvenirs inoubliables pour cette équipe formidable. Encore bravo !

Aider un enfant autiste

Matteo a 3 ans et souffre d'autisme. Richard Manfredini, son père, est chef de cuisine au Centre de formation pour apprentis de La Noue (Marne), et cherche des bénévoles pour aider Matteo avec la méthode « des 3i » : une trentaine de personnes sont nécessaires pour une séance par semaine, afin de jouer avec Matteo pendant 1h 30 dans une salle de jeux adaptée. Son responsable de site, Sébastien Morel, s'est engagé auprès de lui : « Il était pour moi logique d'informer le maximum de personnes pour aider Matteo, notamment par l'affichage d'un message à destination de nos collaborateurs et au personnel de notre client. Une ancienne collaboratrice a rejoint le groupe de soutien. » Richard Manfredini se réjouit : « Matteo a déjà fait d'énormes progrès ! Cette méthode est simple, peu onéreuse et donne de très bons résultats. Un psychologue encadre les séances. Mais il nous manque encore quelques bénévoles réguliers. » L'appel est lancé.

Pour plus d'informations sur cette méthode :
www.autisme-espoir.org

Trier et valoriser nos déchets

DANS CHAQUE NUMÉRO D'ATTITUDE, NOUS PRÉSENTONS DES EXEMPLES D'APPLICATION DU « BETTER TOMORROW PLAN », LE PLAN DE DÉVELOPPEMENT DURABLE DE SODEXO POUR UN MEILLEUR AVENIR.

La chaîne alimentaire produit un volume considérable de déchets, organiques ou non. C'est pourquoi Sodexo s'engage dans le cadre du Better Tomorrow Plan à réduire, trier et valoriser tous ces déchets. « Nous menons un important travail de sensibilisation à destination de nos collaborateurs en cuisine, comme de nos convives, explique Suzanne Pierson, chef de projet Environnement à la Direction Qualité. Chacun a en effet un rôle à jouer. » Sodexo élabore des solutions adaptées à chacun de ses partenaires, en fonction des structures de valorisation existant sur place (méthanisation, compostage ou production d'énergie). Depuis trois ans, les huiles de cuisson sont ainsi converties en biodiésel pour les véhicules. « En cuisine, nous étudions l'ergonomie des plans de travail afin de faciliter le tri des emballages, des épluchures, des rebuts de viande, raconte Suzanne Pierson. Nous prêtons également attention à la qualité des eaux usées, en incitant nos plongeurs à éviter d'y laisser des restes de nourriture. » Et les convives peuvent aussi mettre la main à la pâte : poubelles de tri selon le type de déchets au niveau de l'espace de dépose plateaux, sensibilisation à travers l'affichage des résultats de leurs efforts ou du recyclage des déchets non organiques. « Le tri entraîne une prise de conscience, et la plupart des gens vont réaliser qu'ils prennent des rations trop importantes, ou qu'ils peuvent se passer d'eau en bouteille en plastique, remarque Suzanne Pierson. Cette réduction du volume des déchets a évidemment aussi un intérêt financier pour nos partenaires, souvent responsables de leur traitement ».

Réduire de moitié le volume des déchets, c'est possible !

Ces efforts permettent une réduction significative du volume des déchets alimentaires, et le site de Toyota, à Onnaing (Nord), est exemplaire en la matière. Sodexo y est présent depuis 2008 et a découvert une entreprise très engagée dans le tri et la valorisation des déchets. Après analyse, la problématique se posait au niveau du libre-service des légumes et des sauces. « Conjointement, nos interlocuteurs de Toyota et Laurent Sivre, responsable de site Sodexo, ont mis en place le tri des déchets organiques en cuisine et en salle. Tous les déchets triés sont pesés par la filiale déchet de Toyota et les données sont renvoyées au responsable de site qui les analyse dans un tableau de suivi », explique Alexandre Dufour, responsable régional Sodexo. Ces indicateurs de suivi très précis sont partagés et commentés.
D'autre part, les consommateurs ont été sensibilisés grâce à des messages sur le poids de nourriture gaspillée en une semaine par exemple. Depuis, les trois restaurants Sodexo de Toyota ont réduit de plus de moitié le volume de déchets alimentaires. De nouveaux dispositifs seront bientôt déployés, avec le kit de communication « le tri en action », et une réflexion autour de l'installation de nouvelles bornes de tri. « Enfin, et parce qu'il s'agit d'un volume considérable de gaspillage, le pain est dorénavant facturé à prix coûtant et permet de réaliser de véritables gains d'un point de vue écologique… », conclut Alexandre Dufour.

Suzanne Pierson

Laurent Sivre

PHOTOS : SODEXO

*Si vous souhaitez aider Matteo, merci de nous adresser un courriel à : **communication.interne.fr@sodexo.com.***

© LUNAMARINA - FOTOLIA

EN FRANCE, 60 MILLIONS DE TÉLÉPHONES PORTABLES SONT INUTILISÉS. ALORS, PLUTÔT QUE DE LAISSER VOTRE ANCIEN APPAREIL AU FOND D'UN TIROIR, OFFREZ-LUI UNE SECONDE VIE !

3 SOLUTIONS POUR RECYCLER SON MOBILE

À peine 3 % seulement des téléphones portables sont recyclés chaque année en Europe. C'est d'autant plus regrettable que 85 à 90 % de leurs composants sont recyclables ! Bien sûr, pas question de jeter son mobile à la poubelle, ni dans la nature. Mieux vaut opter pour une des trois solutions ci-dessous. C'est facile, gratuit, et ça peut même vous rapporter de l'argent !

1. On fait sa B.A.

Si votre mobile est encore en état de marche, vous pouvez tout simplement l'offrir à quelqu'un de votre entourage. Si personne n'est intéressé ou s'il ne fonctionne plus, il est possible d'en faire don à une organisation. Par exemple, à l'Association des paralysés de France (APF) par le biais de « Mobile vert ». Cette entreprise recycle ou revend les téléphones dont on lui fait don, afin de créer des emplois pour les personnes handicapées. Ainsi, 1 500 appareils collectés permettent de créer un emploi à temps plein. Que votre mobile soit ancien ou récent, qu'il fonctionne ou non, vous pouvez le déposer dans un point de collecte ou l'envoyer à l'APF.
Pour en savoir plus :
www.mobile-vert.com

© MIKHAIL GRIGORYEV - FOTOLIA

2. On le vend

Autre solution : revendre votre mobile sur Internet. Il suffit de remplir une fiche sur l'état de votre téléphone pour faire évaluer son prix en ligne. Si vous acceptez l'offre, vous n'avez plus qu'à l'envoyer par courrier accompagné de son bon de cession signé et d'une copie de votre carte d'identité. Vous recevez votre paiement sous forme de bons d'achat ou de virement sous 10 à 15 jours. Certains de ces sites proposent aussi de faire don du montant de votre vente à une association.
Pour en savoir plus :
www.love2recycle.fr
www.mobilorama.com
www.monextel.com

© THINKSTOCK

3. On le jette

Dans ce cas, le plus simple consiste à le rapporter à son opérateur. Sur 800 000 mobiles collectés, 40 000 sont démantelés pour le recyclage. Les autres sont remis à neuf et revendus. Selon les opérateurs, les bénéfices peuvent être reversés à des associations humanitaires, charitables ou de protection de l'environnement.

Sources chiffres : Consoglobe et l'Association française des opérateurs mobiles (Afom).

LE WEB AU BANC D'ESSAI

3 SITES POUR ACHETER ÉQUITABLE

Le « green shopping » déboule sur le Net ! Si, au début, il était réservé à des écologistes purs et durs, aujourd'hui, il touche tout le monde...

LE PLUS ENGAGÉ

www.boutique-artisans-du-monde.com

Depuis 35 ans, Artisans du monde, réseau de distribution associatif, se bat pour un commerce plus équitable. En plus de ses nombreuses boutiques, il dispose à présent d'un site de vente en ligne. Celui-ci propose des produits dans différents domaines : épicerie, bijoux, cosmétiques, arts de la table... Pour bon nombre d'entre eux, une fiche détaillée présente les producteurs ou artisans qui les ont réalisés. Les intermédiaires étant limités, les prix sont très accessibles.

On aime : la rubrique « bonnes affaires » qui proposent des produits bénéficiant de grosses réductions.

On aime moins : qu'il ne propose qu'une seule marque de cosmétiques.

LE PLUS SPÉCIFIQUE

www.boutique-ethiquable.com

Éthiquable est une entreprise coopérative spécialisée dans le commerce équitable depuis 2003 qui défend l'agriculture paysanne et ses petits producteurs. La marque, déjà présente en grande distribution, a ouvert une boutique en ligne. Elle propose principalement des produits alimentaires (café, thé, céréales, huiles...) et un peu de vaisselle (végétale, service à thé...). Sur le site, on trouve aussi un guide d'achat qui regorge de conseils pour bien choisir ses produits et bien les cuisiner. Il y a même des recettes équitables !

On aime : les idées de coffrets cadeaux.

On aime moins : le côté un peu austère du site.

LE PLUS ÉCONOMIQUE

www.ventes-responsables.com

Ce site s'est spécialisé dans les ventes privées équitables. Il propose des offres à prix cassés de – 50 à – 80 %. On trouve une large gamme de produits : vêtements, accessoires, cosmétiques, objets pour la maison, pour les enfants, alimentation... Des pictogrammes permettent de s'y retrouver dans les gammes de produits proposés, qui sont classés par catégorie (écologiques, bio, naturels...).

On aime : la possibilité de s'inscrire pour recevoir par mail la liste des prochaines ventes.

On aime moins : l'obligation de valider assez rapidement son panier sinon la commande est annulée automatiquement.

le boat

GAGNEZ
UNE CROISIÈRE EN FAMILLE AVEC LE BOAT

PHOTOS : © LEBOAT

À VOUS LES JOIES DE LA NAVIGATION !

Passez une semaine incroyable à bord d'un bateau six places pour une croisière de votre choix. Aux commandes de ce bateau sans permis, vous découvrirez la France d'un nouvel œil ! Valeur maximale de 2 155 €*

RÉPONSE OBLIGATOIRE PAR COUPON-RÉPONSE À ADRESSER À :

*Com' Presse, jeu concours Le Boat, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.***

LA GAGNANTE DU JEU CONCOURS CROISI EUROPE DU N° 30 EST NICOLE VIGUIE (92)

Nom : ..... ***Prénom :*** .....

Date de naissance : ..... ***Email :*** .....

Adresse : .....

.....

Téléphone : ..... **Êtes-vous salarié Sodexo ?** ..... **Oui ☐ Non ☐**

Restaurant où vous avez trouvé le magazine : .....

**Séjour valable un an, hors vacances scolaires, en France métropolitaine. Ne sont pas inclus les frais de carburant (environ 150 €).*

**** Tirage au sort effectué le 14 NOVEMBRE 2011 à Astaffort. Les gagnants seront contactés dans la semaine suivant le tirage au sort. Règlement complet du jeu déposé chez Me Éric Crussard, huissier de justice, 16 rue du Pont-Neuf, 75001 Paris. Consultation du règlement et remboursement sur simple demande sur papier libre.**

LE TEMPLE BOUDDHISTE DE LA BÉATITUDE SUPRÊME SUR LA PRESQU'ÎLE DE PENANG.

© STEWART ANDREW - SIME - PHOTONONSTOP

LA MALAISIE
suivez notre guide

Ce pays d'Asie du Sud-Est abrite à la fois des contrées sauvages et des villes ultramodernes. Christina Caroline Kunaratnam, qui travaille chez Sodexo, nous fait découvrir ses mille et une facettes.

© SODEXO

Christina Caroline Kunaratnam

© ROBERT FUDALI - FOTOLIA

Les tours jumelles Petronas à Kuala Lumpur, culminent à 452 mètres.

© EVA LEMONENKO - FOTOLIA

Ce pays est connu pour sa mixité ethnique, mais aussi pour l'hospitalité de ses habitants.

EN SAVOIR PLUS

- **Superficie :** 329 758 km²
- **Population :** 28 millions d'habitants
- **Capitale :** Kuala Lumpur
- **Langue :** le malais (mais aussi le chinois, le tamoul…)
- **Devise :** le ringgit
- **Meilleures périodes :** de mars à octobre

« Je m'appelle Christina Caroline Kunaratnam, et je suis Directrice des Achats pour Sodexo Malaisie. Avec mon équipe composée de deux Chargés des Achats, nous fournissons à tous nos sites les produits demandés par nos directeurs et nos clients. Sodexo est implanté en Malaisie depuis 23 ans et 327 employés apportent leur expertise et leurs services à nos nombreux clients (entreprises, industries, écoles, hôpitaux, cliniques…).

Mon itinéraire touristique

La Malaisie est connue pour sa diversité culturelle et religieuse. Malais, Indiens, Chinois et bien d'autres groupes ethniques vivent ici en paix et en harmonie. On ressent vraiment cette mixité lorsque l'on se promène sur l'île Penang, où les odeurs d'encens chinois se mêlent aux mélodies bollywoodiennes qui s'échappent des boutiques Indiennes. Si vous rêvez d'île paradisiaque, faites une escale à Tioman. Dans les années 70, elle a été désignée comme l'une des plus belles îles du monde par le « Time Magazine » ! Si vous préférez partir à l'aventure, allez dans le parc de Taman Negara pour pister les éléphants ou enfoncez-vous dans les profondeurs de la légendaire forêt tropicale de Bornéo (île située au Sud-Est). On peut y rencontrer des orangs-outans sauvages et entreprendre l'ascension du mont Kinabalu qui culmine à 4 095 mètres. Si vous aimez les villes modernes aux jolis airs asiatiques, visitez la capitale, Kuala Lumpur, et ses gratte-ciel en verre. Vous pouvez aussi vous rendre dans les Cameron Highlands pour visiter les plantations de thé.

Les plats typiques

Il n'y a pas de cuisine malaisienne à proprement parler, compte tenu de la mixité ethnique qui règne dans ce pays. Il existe toutefois quelques plats traditionnels comme le « nasi lemak ». Il s'agit de riz cuit dans du lait de coco servi dans une feuille de banane avec des anchois séchés frits, des tranches de concombre, des œufs durs et des cacahuètes. Goûtez aussi les « satay », les célèbres brochettes de viande grillées au barbecue (voir photo ci-dessus). Elles sont servies accompagnées d'une salade de concombre et d'oignons et d'une sauce à la cacahuète. Vous pouvez aussi vous régaler avec de nombreux plats indiens et chinois. »

© ROBYNMAC - FOTOLIA

3 SERRES AUX PAPILLONS À DÉCOUVRIR

Avant de rentrer dans la grisaille automnale, faire un tour dans une de ces serres constitue un bon moyen de prolonger l'été ! Un spectacle magique pour petits et grands…

LES SERRES TROPICALES OUVERTES AU PUBLIC ABRITENT DES CENTAINES D'ESPÈCES (ICI LE MONARQUE)

© THINKSTOCK / © JARDIN DES PAPILLONS / © NATUROSPACE / © SERRE AUX PAPILLONS

LE JARDIN DES PAPILLONS

NATUROSPACE

LA SERRE AUX PAPILLONS

Amateurs de rêve et d'exotisme, vous serez séduits par ces lieux réservés à l'observation des papillons. En vous promenant dans une atmosphère tropicale, au milieu d'une végétation luxuriante, vous pouvez les voir virevolter en toute liberté autour de vous. En y regardant de plus près, vous pouvez même observer des chenilles et des chrysalides. Et qui sait, avec un peu de chance, assister à la naissance d'un papillon…

NOTRE SÉLECTION

LE JARDIN DES PAPILLONS

Vous pouvez observer, au fil de la saison, 250 espèces de papillons exotiques qui évoluent librement dans une serre remplie de plantes tropicales. Mais, le moment le plus magique, c'est la naissance en direct des papillons. Entre 50 et 80 individus naissent chaque jour entre 10 h et 15 h. Un film permet de sensibiliser les visiteurs à la disparition des papillons.

- **À ne pas manquer :** la visite du jardin extérieur qui regorge de plantes rares.
- **Combien ça coûte ?** Gratuit pour les – 5 ans ; 5 € pour les 5 à 14 ans ; 7,50 € pour les adultes.
- **Où ?** Route de Ribeauvillé 68 150 Hunawihr. Tél. 03 89 73 33 33. ***www.jardinsdespapillons.fr***

NATUROSPACE

Cette gigantesque serre de 1 000 m² abrite de magnifiques plantes exotiques (orchidées, hibiscus…), des petits oiseaux tropicaux et une cinquantaine d'espèces de papillons d'Amérique du sud, d'Asie, d'Afrique et d'Océanie. Un éclosoir permet d'observer la métamorphose de papillons, le déploiement de leurs ailes et leur envol dans la serre.

- **À ne pas manquer :** les expositions temporaires présentant les insectes tropicaux, les fruits, les épices…
- **Combien ça coûte ?** Gratuit pour les – 3 ans ; 6,30 € de 3 à 14 ans ; 8,10 € pour les adultes.
- **Où ?** Boulevard Charles-V 14600 Honfleur. Tél. 02 31 81 77 00. ***www.naturospace.com***

LA SERRE AUX PAPILLONS

Promenez-vous dans une ambiance de jungle équatoriale et admirez 40 espèces de papillons exotiques provenant des quatre coins du monde virevolter librement dans la serre. Faites un stop devant les éclosoirs pour observer des cocons de papillons de nuit et des chrysalides de papillons de jours.

- **À ne pas manquer :** la projection d'un petit film éducatif sur l'environnement et la vie des papillons.
- **Combien ça coûte ?** Gratuit pour les – 3 ans ; 4,50 € de 3 à 14 ans ; 7 € pour les adultes.
- **Où ?** Jardinerie Poullain, 1, rue des Platanes 78 940 La Queue-lez-Yvelines. Tél. 01 34 86 42 99. ***www.serreauxpapillons.com***